CATÉCHISME

D'HYGIÈNE PRIVÉE

PAR

Le Docteur J. I. DESROCHES



SOMMAIRE

Avant-propos.—De l'hygiène.—De l'homme.—Des conditions individuelles.—L'air et la respiration.—Des aliments.—Des boissons.—Du régime.—L'hygiène de la peau.—Des vêtements —Du travail. –De l'exercice.—Les habitations.—Les maladies contagieuses.



IMPRIMATUR

Eduardus-Carolus, Archiepiscopus Marianopolitanus



DEUXIEME TIRAGE : 7000

MONTRÉAL

1889

CATECHISME

D'HYGIÈNE PRIVÉE

CATÉCHISME

D'HYGIÈNE PRIVÉE

PAR

Le Docteur J. I. DESROCHES

Rédacteur en chef du Journal d'Hygiène Populaire, Auteur du Traité Élémentaire d'Hygiène Privée, Membre de la Société Française d'Hygiène et de la Société d'Hygiène de l'Enfance de Paris, etc.

" Vulgariser sans abaisser ".

MONTRÉAL
W. F. DANIEL, IMPRIMEUR-ÉDITEUR
25, rue Sainte-Thérèse.

1889.

AVANT-PROPOS

Quand j'ai écrit mon " Traité Elémentaire d'Hygiène Privée " j'avais déjà nourri l'intention de faire une petit livre classique, exposant d'une manière simple, concise et méthodique, les notions les plus indispensables de l'hygiène. Je comprenais que mon *Traité* était trop savant pour les enfants, mais serait d'une grande utilité pour les instituteurs, les professeurs, les élèves d'une éducation plus avancée, et pour les familles.

Ce petit livre, que je baptise du nom de *Catéchisme d'Hygiène Privée*, pour mieux exprimer l'idée de mon travail, est donc destiné à servir aux enfants pour des exercices de lecture et de mémoire. Je veux leur donner un petit cours d'hygiène, leur inculquer la première des sciences, celle qui réalise admirablement cette maxime socratique : " Connais-toi toi-même."

Je ne veux pas discuter l'opportunité de l'hygiène dans les écoles, cet enseignement me paraît comme une nécessité qui s'impose dans notre état de civilisation. Ecoutons la voix autorisée d'un de nos dignes et vénérés prélats canadiens, Monseigneur Laflèche, qui confirme pleinement ce que j'exprime dans cette avant-propos : " Je suis d'avis, dit Monseigneur, qu'après le *traité de l'hygiène de l'âme*, devrait venir le traité de *l'hygiène du corps*, puisque la santé de ces deux éléments constitutifs de l'homme est le bien le plus précieux dont il puisse jouir ici-bas."

Il importe donc de se bien pénétrer que l'hygiène et la morale, indissolublement unies, constituent les bases véritables de toute éducation.



CATÉCHISME

D'HYGIÈNE PRIVÉE

CHAPITRE I

De l'Hygiène

Définition.—Son but.—Son utilité.

Q. Qu'est-ce que l'hygiène ?

R. L'hygiène est la science qui enseigne les moyens de conserver la santé et d'éviter la maladie.

Q. Qu'est-ce que la santé ?

R. La santé, c'est l'exercice régulier et facile de toutes les fonctions de notre corps. Celui qui jouit de la santé éprouve un sentiment général de bien-être, de contentement et de bonheur.

Q. Définissez la maladie.

R. La maladie est un trouble plus ou moins grave, souvent mortel, qui se ma-

nifeste dans l'état des organes ou dans l'exercice des fonctions de notre corps. La maladie, dans l'immense majorité des cas, est le fait de notre imprévoyance ou de la maladresse de ceux qui nous entourent.

Q. Comment estimez-vous la santé ?

R. La santé dans ce monde est le plus grand des biens, c'est un trésor, et tout homme de bon sens ne doit rien négliger pour le bien conserver, ou pour le reconquérir quand une fois il a eu le malheur de le perdre.

Q. Quels sont les principaux éléments qui composent l'homme ?

R. Les principaux éléments qui composent l'homme sont le corps et l'âme. Ces deux éléments sont indissolublement unis, à un tel point que la santé ou la maladie de l'un retentit inévitablement sur l'autre ; ce qui fait voir la vérité de la sentence suivante : " Un esprit sain dans un corps sain."

Q. Quel est le but de l'hygiène ?

R. Le but de l'hygiène est de rendre

l'homme meilleur et heureux. L'homme ne trouve pas, comme l'animal, dans ses instincts, le principe et la règle de ses actes. Il est obligé de s'adresser à sa raison, à son intelligence, comme à des guides expérimentés, pour cheminer plus sûrement dans la vie. C'est pourquoi l'hygiène lui enseigne l'usage sage et modéré qu'il doit faire de toutes ses facultés, pour rendre charmantes les heures de la vie. Ainsi le but de l'hygiène est de prévoir le mal pour le prévenir.

Q. L'hygiène est donc utile dans l'éducation de l'enfant ?

R. L'hygiène est le complément indispensable de l'éducation de l'enfant, puisqu'elle embrasse tout ce qui peut contribuer à son développement et son perfectionnement physique et moral : son avenir est subordonné à l'éducation qu'il a reçue, et l'hygiène le tient responsable, à certains égards, de sa vie et de sa santé.

Q. L'enseignement de l'hygiène s'impose donc dans les maisons d'éducation ?

R. L'enseignement de l'hygiène, par

son influence, constitue une nécessité qui s'impose dans notre état de civilisation : le bien-être et la force d'un peuple veulent que la morale et l'hygiène se donnent la main. L'enseignement de l'hygiène dans les maisons d'éducation est un des moyens les plus efficaces de relever notre race, et de préparer des hommes forts, intelligents, et, partant, utiles à la société.

Chapitre II

De l'Homme

L'homme dans la Création.—Aperçu sommaire de l'organisation humaine.--Notions sur les principales fonctions de la vie.—La respiration. —La circulation.—La digestion.—Le système nerveux.—Le cerveau, siège de nos facultés.—Nos sens.—Le principe de la vie chez l'homme.

Q. Qu'est l'homme dans la Création ?

R. Au milieu du spectacle si grand et si harmonieux de la nature, l'homme apparaît comme le beau idéal de la Création. Doué d'intelligence, il exerce un

empire sur tous les êtres créés. Jouissant d'une entière liberté, il a l'univers pour patrie, et partout son industrie pourvoit à son existence. Ses sentiments émanent de son intelligence, et sa raison seule les contrôle. Son âme élève son esprit, et le ramène sans cesse à Dieu, son Créateur, l'unique objet de sa destinée. Enfin l'homme, avec toutes ses prérogatives, est le roi de la Création.

Q. Quel intérêt offre l'étude de l'homme lui-même ?

R. Tout ce qui est autour de nous nous intéresse, pique notre curiosité, exerce notre intelligence et satisfait nos besoins avec une magnifique prodigalité. Mais rien de plus merveilleux et d'aussi intéressant à connaître que l'homme lui-même. L'organisme humain est la machine la plus admirablement combinée de la Création, et c'est le souffle de Dieu qui la fait mouvoir. Mais l'homme, le plus souvent par ignorance de lui-même ou par oubli de sa dignité, abuse du mécanisme de son être, et précipite ainsi

son existence. De là l'utilité de se bien connaître soi-même, afin d'user sagement de la vie.

Q. Donnez un aperçu sommaire de l'organisation humaine.

R. Notre corps reçoit sa forme d'une espèce de charpente osseuse qu'on nomme squelette. Les os du squelette, au nombre d'environ deux cents, sont liés ensemble par des ligaments. Autour des os sont groupées des masses de chair: les muscles. L'agencement des os et la disposition des muscles constituent les membres, plus trois cavités qui renferment et protègent les organes nécessaires à la vie. Le crâne renferme le cerveau ; la poitrine contient les poumons et le cœur ; l'abdomen renferme le foie, la rate et les intestins. Enfin, la peau recouvre tout le corps et lui donne un aspect agréable.

Q. Quelles sont les principales fonctions de la vie chez l'homme ?

R. Les principales fonctions de la vie chez l'homme sont de deux ordres : les fonctions de nutrition et les fonctions de

CATECHISME

D'HYGIÈNE PRIVÉE

CATÉCHISME

D'HYGIÈNE PRIVÉE

PAR

Le Docteur J. I. DESROCHES

Rédacteur en chef du Journal d'Hygiène Populaire, Auteur du Traité Élémentaire d'Hygiène Privée, Membre de la Société Française d'Hygiène et de la Société d'Hygiène de l'Enfance de Paris, etc.

" Vulgariser sans abaisser ".

MONTRÉAL
W. F. DANIEL, IMPRIMEUR-ÉDITEUR
25, rue Sainte-Thérèse.

1889.

AVANT-PROPOS

Quand j'ai écrit mon " Traité Elémentaire d'Hygiène Privée " j'avais déjà nourri l'intention de faire une petit livre classique, exposant d'une manière simple, concise et méthodique, les notions les plus indispensables de l'hygiène. Je comprenais que mon *Traité* était trop savant pour les enfants, mais serait d'une grande utilité pour les instituteurs, les professeurs, les élèves d'une éducation plus avancée, et pour les familles.

Ce petit livre, que je baptise du nom de *Catéchisme d'Hygiène Privée*, pour mieux exprimer l'idée de mon travail, est donc destiné à servir aux enfants pour des exercices de lecture et de mémoire. Je veux leur donner un petit cours d'hygiène, leur inculquer la première des sciences, celle qui réalise admirablement cette maxime socratique : " Connais-toi toi-même."

Je ne veux pas discuter l'opportunité de l'hygiène dans les écoles, cet enseignement me paraît comme une nécessité qui s'impose dans notre état de civilisation. Ecoutons la voix autorisée d'un de nos dignes et vénérés prélats canadiens, Monseigneur Laflèche, qui confirme pleinement ce que j'exprime dans cette avant-propos : " Je suis d'avis, dit Monseigneur, qu'après le *traité de l'hygiène de l'âme*, devrait venir le traité de *l'hygiène du corps*, puisque la santé de ces deux éléments constitutifs de l'homme est le bien le plus précieux dont il puisse jouir ici-bas."

Il importe donc de se bien pénétrer que l'hygiène et la morale, indissolublement unies, constituent les bases véritables de toute éducation.



CATÉCHISME

D'HYGIÈNE PRIVÉE

CHAPITRE I

De l'Hygiène

Définition.—Son but.—Son utilité.

Q. Qu'est-ce que l'hygiène ?

R. L'hygiène est la science qui enseigne les moyens de conserver la santé et d'éviter la maladie.

Q. Qu'est-ce que la santé ?

R. La santé, c'est l'exercice régulier et facile de toutes les fonctions de notre corps. Celui qui jouit de la santé éprouve un sentiment général de bien-être, de contentement et de bonheur.

Q. Définissez la maladie.

R. La maladie est un trouble plus ou moins grave, souvent mortel, qui se ma-

nifeste dans l'état des organes ou dans l'exercice des fonctions de notre corps. La maladie, dans l'immense majorité des cas, est le fait de notre imprévoyance ou de la maladresse de ceux qui nous entourent.

Q. Comment estimez-vous la santé ?

R. La santé dans ce monde est le plus grand des biens, c'est un trésor, et tout homme de bon sens ne doit rien négliger pour le bien conserver, ou pour le reconquérir quand une fois il a eu le malheur de le perdre.

Q. Quels sont les principaux éléments qui composent l'homme?

R. Les principaux éléments qui composent l'homme sont le corps et l'âme. Ces deux éléments sont indissolublement unis, à un tel point que la santé ou la maladie de l'un retentit inévitablement sur l'autre ; ce qui fait voir la vérité de la sentence suivante : " Un esprit sain dans un corps sain."

Q. Quel est le but de l'hygiène?

R. Le but de l'hygiène est de rendre

l'homme meilleur et heureux. L'homme ne trouve pas, comme l'animal, dans ses instincts, le principe et la règle de ses actes. Il est obligé de s'adresser à sa raison, à son intelligence, comme à des guides expérimentés, pour cheminer plus sûrement dans la vie. C'est pourquoi l'hygiène lui enseigne l'usage sage et modéré qu'il doit faire de toutes ses facultés, pour rendre charmantes les heures de la vie. Ainsi le but de l'hygiène est de prévoir le mal pour le prévenir.

Q. L'hygiène est donc utile dans l'éducation de l'enfant ?

R. L'hygiène est le complément indispensable de l'éducation de l'enfant, puisqu'elle embrasse tout ce qui peut contribuer à son développement et son perfectionnement physique et moral : son avenir est subordonné à l'éducation qu'il a reçue, et l'hygiène le tient responsable, à certains égards de sa vie et de sa santé.

Q. L'enseignement de l'hygiène s'impose donc dans les maisons d'éducation ?

R. L'enseignement de l'hygiène, par

son influence, constitue une nécessité qui s'impose dans notre état de civilisation : le bien-être et la force d'un peuple veulent que la morale et l'hygiène se donnent la main. L'enseignement de l'hygiène dans les maisons d'éducation est un des moyens les plus efficaces de relever notre race, et de préparer des hommes forts, intelligents, et, partant, utiles à la société.

Chapitre II

De l'Homme

L'homme dans la Création.—Aperçu sommaire de l'organisation humaine.--Notions sur les principales fonctions de la vie.—La respiration. —La circulation.—La digestion.—Le système nerveux.—Le cerveau, siège de nos facultés.— Nos sens.—Le principe de la vie chez l'homme.

Q. Qu'est l'homme dans la Création ?

R. Au milieu du spectacle si grand et si harmonieux de la nature, l'homme apparaît comme le beau idéal de la Création. Doué d'intelligence, il exerce un

empire sur tous les êtres créés. Jouissant d'une entière liberté, il a l'univers pour patrie, et partout son industrie pourvoit à son existence. Ses sentiments émanent de son intelligence, et sa raison seule les contrôle. Son âme élève son esprit, et le ramène sans cesse à Dieu, son Créateur, l'unique objet de sa destinée. Enfin l'homme, avec toutes ses prérogatives, est le roi de la Création.

Q. Quel intérêt offre l'étude de l'homme lui-même ?

R. Tout ce qui est autour de nous nous intéresse, pique notre curiosité, exerce notre intelligence et satisfait nos besoins avec une magnifique prodigalité. Mais rien de plus merveilleux et d'aussi intéressant à connaître que l'homme lui-même. L'organisme humain est la machine la plus admirablement combinée de la Création, et c'est le souffle de Dieu qui la fait mouvoir. Mais l'homme, le plus souvent par ignorance de lui-même ou par oubli de sa dignité, abuse du mécanisme de son être, et précipite ainsi

son existence. De là l'utilité de se bien connaître soi-même, afin d'user sagement de la vie.

Q. Donnez un aperçu sommaire de l'organisation humaine.

R. Notre corps reçoit sa forme d'une espèce de charpente osseuse qu'on nomme squelette. Les os du squelette, au nombre d'environ deux cents, sont liés ensemble par des ligaments. Autour des os sont groupées des masses de chair: les muscles. L'agencement des os et la disposition des muscles constituent les membres, plus trois cavités qui renferment et protègent les organes nécessaires à la vie. Le crâne renferme le cerveau ; la poitrine contient les poumons et le cœur ; l'abdomen renferme le foie, la rate et les intestins. Enfin, la peau recouvre tout le corps et lui donne un aspect agréable.

Q. Quelles sont les principales fonctions de la vie chez l'homme ?

R. Les principales fonctions de la vie chez l'homme sont de deux ordres : les fonctions de nutrition et les fonctions de

relation. Les fonctions de nutrition comprennent la respiration, la circulation et la digestion ; les fonctions de relation s'exercent au moyen des sens qui sont sous la dépendance du cerveau.

Q. Dites un mot de la respiration.

R. Les poumons sont les organes de la respiration. L'air entre dans les poumons par la bouche ou par les narines. En un instant la poitrine se gonfle, puis s'affaisse, se contracte. C'est l'acte respiratoire, composé de deux mouvements alternatifs, qu'on appelle l'inspiration et et l'expiration. Le but de la respiration est de transformer le sang veineux en sang artériel.

Q. Décrivez brièvement la circulation du sang.

R. Le cœur est l'organe moteur de la circulation du sang. Les artères partent du cœur, et sont les canaux de distribution du sang dans nos organes ; les veines ramènent le sang au cœur. Pendant son trajet à travers les organes, le sang perd sa partie vivifiante, l'oxygène, qu'il re-

couvre dans les poumons par la respiration. Ainsi la circulation et la respiration ont un rapport constant entre elles : le cœur bat quatre pulsations pour une respiration.

Q. Parlez-nous des organes de la digestion.

R. Le mouvement de la vie use à chaque instant les éléments constitutifs de notre corps. L'aliment est chargé de la réparation. L'estomac et les intestins sont les organes de la digestion de l'aliment. L'aliment, digéré par ces organes, c'est-à-dire modifié, transformé, rendu liquide, passe des intestins dans le sang. Le sang, ainsi chargé des matériaux de la reconstitution, les distribue dans l'organisme. Ainsi se répare la machine humaine.

Q. Parlez-nous du système nerveux, et de son rôle dans l'organisme.

R. Les nerfs sont de petits filaments blancs, mous, fragiles qui naissent du cerveau, et qui se ramifient en tous sens, s'insinuent dans nos muscles, pénètrent

dans nos organes, et sillonnent toutes les parties du corps. Le cerveau est une grosse masse nerveuse logée dans le crâne. Les nerfs agissent comme des fils de télégraphe, et sont les commissionnaires du cerveau, qui est le centre nerveux. Le cerveau et les nerfs constituent le système nerveux.

Q. Le cerveau est-il le siège de nos facultés ? énumérez ces facultés.

R. Le cerveau est le siège de toutes nos facultés, l'instrument indispensable à leur exercice, et la condition essentielle à leur fonctionnement régulier. La sensibilité, la contractilité, la volonté, l'intelligence, l'expression, sont les facultés principales qui mettent l'homme en relation avec les objets qui l'entourent.

Q. Dites un mot de chacune de ces facultés.

R. La *sensibilité* est l'impression consciente que nous recevons des objets qui nous entourent. La *contractilité* consiste dans l'exécution volontaire des mouvements spontanés de nos muscles, de

nos membres. La *volonté* est une de nos facultés, qui a le commandement de toutes nos actions. L'*intelligence*, c'est la sublime prérogative qu'a notre esprit de se rappeler des idées produites par les sensations, de les comparer, d'en tirer des idées générales, et d'en déduire des motifs de conduite. La *voix*, ce merveilleux instrument de l'homme, permet d'exprimer nos sensations, nos pensées, nos volontés.

Q. Quel rôle jouent les sens dans le développement de nos facultés ?

R. Les sens—la vue, l'odorat, le goût, l'ouïe et le toucher,—jouent un grand rôle dans le développement de nos facultés. Ils produisent des sensations qui constituent la perception ; c'est alors que la volonté intervient, et détermine les actes que l'homme accomplit dans toute la plénitude de son intelligence.

Q. Qu'est-ce qui anime la machine humaine ?

R. Pour que nos facultés s'exercent dans le cerveau, pour que le cerveau

relation. Les fonctions de nutrition comprennent la respiration, la circulation et la digestion ; les fonctions de relation s'exercent au moyen des sens qui sont sous la dépendance du cerveau.

Q. Dites un mot de la respiration.

R. Les poumons sont les organes de la respiration. L'air entre dans les poumons par la bouche ou par les narines. En un instant la poitrine se gonfle, puis s'affaisse, se contracte. C'est l'acte respiratoire, composé de deux mouvements alternatifs, qu'on appelle l'inspiration et et l'expiration. Le but de la respiration est de transformer le sang veineux en sang artériel.

Q. Décrivez brièvement la circulation du sang.

R. Le cœur est l'organe moteur de la circulation du sang. Les artères partent du cœur, et sont les canaux de distribution du sang dans nos organes ; les veines ramènent le sang au cœur. Pendant son trajet à travers les organes, le sang perd sa partie vivifiante, l'oxygène, qu'il re-

couvre dans les poumons par la respiration. Ainsi la circulation et la respiration ont un rapport constant entre elles : le cœur bat quatre pulsations pour une respiration.

Q. Parlez-nous des organes de la digestion.

R. Le mouvement de la vie use à chaque instant les éléments constitutifs de notre corps. L'aliment est chargé de la réparation. L'estomac et les intestins sont les organes de la digestion de l'aliment. L'aliment, digéré par ces organes, c'est-à-dire modifié, transformé, rendu liquide, passe des intestins dans le sang. Le sang, ainsi chargé des matériaux de la reconstitution, les distribue dans l'organisme. Ainsi se répare la machine humaine.

Q. Parlez-nous du système nerveux, et de son rôle dans l'organisme.

R. Les nerfs sont de petits filaments blancs, mous, fragiles qui naissent du cerveau, et qui se ramifient en tous sens, s'insinuent dans nos muscles, pénètrent

dans nos organes, et sillonnent toutes les parties du corps. Le cerveau est une grosse masse nerveuse logée dans le crâne. Les nerfs agissent comme des fils de télégraphe, et sont les commissionnaires du cerveau, qui est le centre nerveux. Le cerveau et les nerfs constituent le système nerveux.

Q. Le cerveau est-il le siège de nos facultés ? énumérez ces facultés.

R. Le cerveau est le siège de toutes nos facultés, l'instrument indispensable à leur exercice, et la condition essentielle à leur fonctionnement régulier. La sensibilité, la contractilité, la volonté, l'intelligence, l'expression, sont les facultés principales qui mettent l'homme en relation avec les objets qui l'entourent.

Q. Dites un mot de chacune de ces facultés.

R. La *sensibilité* est l'impression consciente que nous recevons des objets qui nous entourent. La *contractilité* consiste dans l'exécution volontaire des mouvements spontanés de nos muscles, de

nos membres. La *volonté* est une de nos facultés, qui a le commandement de toutes nos actions. L'*intelligence*, c'est la sublime prérogative qu'a notre esprit de se rappeler des idées produites par les sensations, de les comparer, d'en tirer des idées générales, et d'en déduire des motifs de conduite. La *voix*, ce merveilleux instrument de l'homme, permet d'exprimer nos sensations, nos pensées, nos volontés.

Q. Quel rôle jouent les sens dans le développement de nos facultés ?

R. Les sens—la vue, l'odorat, le goût, l'ouïe et le toucher,—jouent un grand rôle dans le développement de nos facultés. Ils produisent des sensations qui constituent la perception ; c'est alors que la volonté intervient, et détermine les actes que l'homme accomplit dans toute la plénitude de son intelligence.

Q. Qu'est-ce qui anime la machine humaine ?

R. Pour que nos facultés s'exercent dans le cerveau, pour que le cerveau

régisse l'harmonie des fonctions de nos organes, pour que les nerfs transmettent ses ordres aux muscles, pour que les membres lui obéissent et produisent des mouvements, il faut chez l'homme le principe vital essentiel à son existence, c'est-à dire l'âme. En effet, sans la vie qui anime la machine humaine, le corps de l'homme cesse d'exister dans la Création, il ne tarde pas à se putréfier et à tomber en poussière.

Chapitre III

Des conditions individuelles

Les âges,—La constitution.—Les tempéraments.—Les habitudes.—L'hérédité.

Q. Qu'est ce que nous entendons par les conditions individuelles ?

R. Nous entendons, par les conditions individuelles, les différences d'âges, de constitution, de tempéraments, d'habitudes et d'hérédité, qui existent entre tous les individus, et qui constituent la force de vie chez chacun d'eux.

Q En combien de périodes divisons-nous la vie chez l'homme ?

R. La vie chez l'homme se divise en quatre périodes, qui représentent quatre ordres de phénomènes. Ces périodes, qu'on appelle les âges de la vie, sont désignées sous les noms suivants : l'enfance, la jeunesse, l'âge viril et la vieillesse.

Q. Quelle est la durée de chacun des âges de la vie ?

R. L'enfance s'étend de la naissance jusqu'à l'âge de quatorze ans. La jeunesse succède à l'enfance, et se prolonge jusqu'au temps où l'individu a atteint son complet développement, ce qui a lieu vers trente ans. L'âge viril est la période la plus longue de la vie ; elle s'étend de la trentième à la soixantième année. Le temps de la vieillesse est celui du déclin de la vie ; à cet âge l'homme perd sa force et sa verdeur, et la loi fatale de la vie s'exerce dans toute sa rigueur.

Q. Qu'est-ce que la constitution ?

R. La constitution est la manière d'être de l'organisation particulière de chaque

individu. Elle exprime la force ou la faiblesse : constitution forte ou constitution faible. Ainsi s'exprime le degré de force physique chez chacun de nous.

Q. Qu'est-ce que les tempéraments ?

R. On entend par tempéraments les différences qui existent entre les hommes, et qui sont déterminées par la prépondérance d'un système d'organes sur les autres. Ces différences modifient les chances de vie dans chaque individu.

Q. Combien y a-t-il de tempéraments ?

R. La science reconnaît quatre tempéraments types : le tempérament sanguin, le tempérament lymphatique, le tempérament nerveux et le tempérament bilieux. Maintenant il y a souvent mélange de deux tempéraments, ce qui constitue alors un tempérament composé.

Q. Comment reconnaît-on le tempérament sanguin ?

R. On reconnaît le tempérament sanguin par la coloration rouge de la peau d'un individu. Ce tempérament s'annonce, au moral, par une imagination

vive et riante, une mémoire heureuse, des passions violentes.

Q. Quel doit être le régime du sujet sanguin ?

R. L'hygiène recommande au sujet sanguin la sobriété dans l'alimentation, l'abstinence des liqueurs spiritueuses, et beaucoup d'exercice.

Q. Comment reconnaît-on le tempérament lymphatique ?

R. Chez un individu à tempérament lymphatique, la taille est assez volumineuse et replète, la physionomie peu animée, le visage pâle ou légèrement coloré, les cheveux rouges ou blonds, les yeux le plus souvent bleus et ternes, avec un regard langoureux ; le nez, les oreilles et les lèvres sont très prononcés. L'intelligence est faible, la mémoire infidèle, l'imagination froide et les passions tranquilles.

Q. Quel doit être le régime des personnes lymphatiques ?

R. L'alimentation, chez les personnes lymphatiques, doit être essentiellement

azotée. Elles doivent combattre de bonne heure le moindre symptôme de maladie, à cause de leur grande prédisposition, et éviter surtout l'humidité froide.

Q. A quels signes physiques et intellectuels reconnaît-on le tempérament nerveux ?

R. Les sujets nerveux sont maigres, secs, vifs, alertes ; leurs cheveux sont bruns ou noirs, leur barbe bien fournie. Ils sont doués d'une imagination ardente, d'un esprit vif ?

Q. Quel régime doivent suivre les personnes nerveuses ?

R. Les personnes nerveuses éviteront les émotions, les veilles, le régime excitant. Elles se trouveront bien de l'usage des bains, des exercices. Le séjour à la campagne leur sera avantageux.

Q. Quels sont les caractères physiques et intellectuels du tempérament bilieux ?

R. Le sujet bilieux a une taille médiocre, les os gros. Il est maigre, ou a très peu d'embonpoint. Le visage est sec, avec un teint brun-jaunâtre. Les yeux

sont vifs et étincellants. Il a l'intelligence bien développée, un caractère ferme, décidé, persévérant, des passions violentes, et une ambition opiniâtre.

Q. Quel doit être le régime du sujet bilieux ?

R. Le sujet bilieux doit user de sobriété dans le boire et le manger, puis éviter les émotions, surtout la colère, ainsi que la constipation.

Q, Qu'entendez-vous par tempérament composé ?

R. On entend par tempérament composé le mélange de deux tempéraments, exemple : le tempérament bilieux, associé au tempérament nerveux, constitue le tempérament bilieux-nerveux.

Q. Qu'est-ce que l'habitude ?

R. L'habitude est une faculté acquise par l'homme, de répéter certains actes qu'il a déjà faits. L'habitude devient chez l'homme une seconde nature. Ainsi l'éducation de l'homme, qui dispose de la santé et de la vie, n'est au fond qu'une habitude contractée. De là l'importance,

dès ses plus tendres années, de s'habituer à régulariser les fonctions de la vie matérielle, intellectuelle et morale. Enfin on doit toujours se rappeler le proverbe allemand qui dit : une habitude du berceau dure jusqu'au tombeau.

Q. Qu'est-ce que l'hérédité ?

R. L'hérédité est une transmission par les parents aux enfants, des qualités ou défauts physiques, moraux ou morbides. Ainsi les passions, les sentiments, les particularités de caractère, subissent l'influence de l'hérédité. Hâtons-nous de dire aussi que l'éducation hygiénique, qui a pour but de développer les facultés utiles et de réprimer les mauvaises, modifie très heureusement la loi de l'hérédité. L'hygiène de l'âme et du corps a donc pour conséquence ce que sera l'enfant envers la famille, envers la société, envers lui-même.



CHAPITRE IV

L'air et la respiration

L'air.—Sa composition.—Son utilité,—Ses altérations.—L'air de ville et l'air de campagne.

Q Qu'est-ce que l'air ?

R. L'air est un mélange gazeux dont la masse totale forme l'atmosphère, qui enveloppe la Terre. Il est le résultat des échanges chimiques qui se déroulent sans cesse dans la nature, en ce qui concerne le phénomène de la végétation et celui de la vie animale.

Q. Quelle est la composition de l'air ?

R. Les principaux éléments constitutifs de l'air sont l'oxygène et l'azote. L'air contient aussi de la vapeur d'eau en quantité variable, et des traces d'acide carbonique. Il est sans odeur, sans saveur, invisible sous un petit volume, azuré sous de grandes masses.

Q. A quoi sert l'air ?

R. L'air est le premier aliment que nous absorbons. En effet, respirer est le principe de la vie, c'est la vie même.

L'air est donc la principale source de notre être et de notre bien-être. L'état de notre santé dépend bien plus de ce que nous respirons que de ce que nous mangeons et buvons. De là l'utilité de chercher à s'entourer d'un air pur qui, seul, est vivifiant et tonifiant.

Q. Comment respirons-nous ?

R. On respire au hasard, et comme on peut, se préoccupant rarement de la qualité de l'air qui nous entoure. Pourtant il importe, pour assurer l'efficacité de la respiration, d'avoir autour de soi un air bien pur. Pour cela il faut connaître les principales causes des altérations de l'air, afin de pouvoir s'en protéger.

Q. Quelle est la cause principale de l'altération de l'air ?

R. La respiration est une des causes principales de l'altération de l'air. En effet, chacun de nous consume par la respiration, par heure, 20 livres de l'oxygène de l'air, qui sont remplacées par un poids égal d'acide carbonique. D'où la nécessité

de bien ventiler toutes les pièces de nos maisons, pour y assurer le renouvellement de l'air si indispensable à la santé de tous.

Q. Voulez-vous mentionner les autres causes ordinaires des viciations de l'air ?

R. Parmi les causes ordinaires des viciations de l'air, nous trouvons : 1. la putréfaction des matières végétales et des matières animales, qui donne naissance à des gaz délétères et à des miasmes pouvant produire de terribles maladies ; 2. les gaz qui sont produits par l'industrie, tels que le chlore, l'acide nitrique, l'acide sulfureux, le phosphore, etc ; 3. les poussières de toutes sortes (minérales, végétales et animales) qui provoquent des affections graves des voies respiratoires ; 4. les germes de maladies contagieuses, qui trouvent, par la respiration, une entrée facile dans notre organisme.

Q. Quels sont les dangers de l'air vicié ?

R. L'air vicié est malsain. Il exerce

sur notre existence une action plus ou moins délétère, suivant les produits de la viciation. L'air confiné qui est vicié devient toxique pour ceux qui le respirent à nouveau. La putréfaction des matières animales et végétales, par les gaz délétères qu'elles dégagent, exerce une influence très fâcheuse sur l'homme, pouvant causer de terribles maladies, telles que le choléra. Les gaz, les vapeurs et les poussières de toutes sortes, sont dangereux parce qu'ils provoquent la toux, déterminent l'inflammation des organes respiratoires. Enfin l'air sert souvent de véhicule à des germes de maladies contagieuses, qui peuvent causer la mort. Il est d'une importance capitale de se placer dans les conditions les plus favorables pour assurer notre existence.

Q. Pourquoi le séjour de la campagne est-il plus sain que celui de la ville ?

R. Le séjour à la campagne offre un milieu bien autrement sain que celui de la ville. L'air y est plus abondant, puisque les végétaux, sous l'action des rayons

solaires, y dégagent incessamment ce gaz. En plus, l'air de la campagne est chargé d'électricité, ce qui le rend plus tonifiant et plus vivifiant encore. A la ville, au contraire, la grande agglomération humaine, l'entassement des logements, la présence d'usines de toutes sortes, corrompent l'atmosphère, et font regretter au citadin la campagne, le ciel ouvert, le temple de la nature. L'hygiène de la campagne l'emporte singulièrement sur celle de la ville.

Chapitre V

Des Aliments

L'aliment.—Le nature des aliments.—Les qualités des aliments.—Les aliments réparateurs.—Les aliments combustibles ou respiratoires.—Les condiments.—L'alimentation parfaite.

Q.—Qu'est-ce qu'un aliment?

R. Un aliment est une substance susceptible de réparer les pertes de notre

organisme et de contribuer à son développement, en entretenant le fonctionnement normal de nos organes.

Q. L'aliment est-il indispensable à l'entretien de la vie ?

R. La vie résulte de l'activité de nos organes. Elle entraîne avec elle une usure incessante de tous nos tissus. La mort ne tarderait pas à survenir si l'aliment que nous mangeons, ne se transformait pas en nos tissus vivants. Voilà pourquoi l'aliment est nécessaire à l'entretien de notre existence.

Q. Où prenons-nous les aliments que nous mangeons ?

R. L'homme emprunte ses aliments aux trois règnes de la nature. Dans le règne animal nous trouvons la viande, les œufs, le lait ; dans le règne végétal nous remarquons les céréales, les légumes et les fruits ; le règne minéral en fournit bien peu, mais ceux qu'il donne sont indispensables à notre alimentation ; tels sont : l'eau, le sel ou chlorure de sodium, et le phosphate de chaux.

Q, Quelles qualités doivent avoir nos aliments ?

R. Deux phénomènes résultent du travail de l'organisme vivant : 1. une dépense de chaleur et de force ; 2. une usure des organes eux-mêmes par suite de leur fonctionnement. Ainsi, pour que la vie puisse continuer, il est absolument nécessaire que les aliments possèdent les qualités convenables pour qu'ils puissent fournir : 1. les matériaux servant à la formation et à la réparation des organes; 2. des matériaux susceptibles de produire de la chaleur et de la force. D'où découlent deux grandes classes d'aliments, savoir les aliments réparateurs, et les aliments combustibles, nommés aussi aliments respiratoires.

Q. Quels sont les aliments réparateurs ?

R. Les substances qui servent à la formation et à la réparation de nos organes sont : les matières azotées ou albumineuses, les sels minéraux et l'eau. Mais les animaux contiennent beaucoup plus d'azote que les végétaux. L'homme

est surtout composé d'oxygène, d'hydrogène, de carbone et d'azote. Les aliments réparateurs ont la même composition. Cette connaissance est seule capable d'expliquer la transformation des aliments en tissus vivants.

Q. Quelle est la composition des substances que brûle l'organisme pour produire de la chaleur et de la force ?

R. Les substances que brûle l'organisme pour produire de la chaleur et de la force, renferment surtout de l'hydrogène et du carbone. En brûlant, c'est-à-dire en se combinant avec l'oxygène, le carbone produit de l'acide carbonique, et l'hydrogène de l'eau. Les deux résidus de la combustion sortent à l'état de gaz et de vapeur par la respiration, à l'état de liquide par la transpiration de la peau. Enfin les principaux aliments respiratoires sont : le sucre, la graisse, la fécule.

Q. Dites un mot des condiments ?

R. Les condiments sont des substances dont la saveur et les propriétés stimulantes améliorent le goût des aliments, et

les rendent plus digestibles. Les condiments les plus usités sont le sel, le poivre, la moutarde, le girofle, la canelle, la muscade, la vanille, le vinaigre, etc. Mais il faut user modérément de ces substances.

Q. En quoi consiste l'alimentation parfaite ?

R. Une des lois de l'alimentation de l'homme est la diversité et le mélange des substances alimentaires. L'alimentation joue un double rôle dans la machine humaine : l'un consiste à la réparer dans toutes ses parties à mesure qu'elle s'use, l'autre à fournir du combustible au foyer vital ; d'où vient la nécessité de faire usage, à tous les repas, d'aliments réparateurs et d'aliments respiratoires.

Chapitre VI

Des Boissons

Définition des boissons.—L'eau.—L'alcool.—Le vin.—La bière.—Le thé.—Le café.—Le chocolat.

Q. Qu'entendez-vous par boisson ?

R. Tout liquide que l'on prend comme aliment s'appelle boisson alimentaire ; nous trouvons l'eau, l'alcool, le vin, la bière, le thé, le café, le chocolat.

Q. L'eau est-elle nécessaire à notre organisme ?

R. L'eau est l'aliment le plus considérable qui entre dans la composition du corps humain. Elle fait à elle seule les deux tiers du poids total de notre organisme. Elle entre dans la composition de notre sang à raison de quatre-vingts parties pour cent. Le Créateur, en distribuant l'eau par tout l'univers, a voulu en faire un aliment indispensable à l'entretien de la vie.

Q. Quelles sont les qualités de l'eau potable ?

R. Une eau, pour être potable et bonne, doit être limpide, légère, inodore, insipide, agréable. Elle doit dissoudre le savon sans former du grumeaux, cuire les légumes secs, bouillir sans se troubler, ne contenir aucune matière organique. La prudence exige de ne jamais utiliser

une eau sans en connaître la composition chimique.

Q. Comment s'obtient l'alcool ?

R. L'alcool est le produit de la fermentation que subissent les matières végétales qui contiennent du sucre. La qualité varie suivant la provenance. La plupart des boissons alcooliques sont pernicieuses à la santé publique.

Q. Quelles est l'action de l'alcool sur l'homme ?

R. L'alcool est un aliment très combustible : introduit dans notre organisme, il le stimule en le consumant, et laisse dans tous nos tissus des altérations profondes. Ingéré à fortes doses, l'alcool détermine des désordres nerveux considérables. Pris en excès, il produit l'ivresse, qui porte une si terrible atteinte aux plus belles facultés de l'homme. L'alcool est le poison intellectuel par excellence. C'est avec raison que l'on dit : " l'alcoolisme, voilà l'ennemi."

Q. Avec quoi se fabrique le vin ?

R. Le vin se fabrique avec le fruit

de la vigne. Mais le sol où pousse la vigne exerce une influence modificatrice sur la composition chimique des raisins : ce qui constitue les nombreuses espèces de vins qui sont livrées à la consommation. Enfin, la grande variété des vins que procure un même raisin provient de la manière dont on les prépare.

Q. Quelle est l'action du vin sur l'homme ?

R. Le vin est à la fois un aliment, un excitant et un tonique. Il présente une grande valeur nutritive, et il constitue un précieux auxiliaire à l'alimentation, à condition, toutefois, d'être pris à dose modérée. Les excès répétés du vin produisent l'alcoolisme. La femme boira peu de vin. Il doit être rejeté de l'alimentation de l'enfant. Mais il convient à l'adulte et au vieillard.

Q. Comment la bière est-elle fabriquée ?

R. On fabrique la bière avec du houblon et certaines matières végétales, telles que l'orge, le froment, l'avoine, le seigle,

le maïs, le riz, la pomme de terre, etc. Mais l'orge est la matière végétale généralement employée.

Q. La bière est-elle bonne pour la santé ?

R. La bière a une certaine valeur nutritive. C'est un aliment réparateur et respiratoire à la fois ; toutes les bières contiennent une plus ou moins grande quantité d'alcool. Elles peuvent déterminer l'ivresse, comme toutes les boissons alcooliques. L'abus de la bière a les plus terribles conséquences.

Q. Qu'est-ce que le thé ?

R. Le thé provient de la feuille d'un arbrisseau, toujours vert, originaire de la Chine et du Japon. Son usage est répandu chez tous les peuples. Ses propriétés excitantes et nutritives en font une boisson très recherchée. Les thés verts sont meilleurs que les thés noirs. L'abus de cette boisson alimentaire détermine des désordres nerveux redoutables. Les personnes nerveuses et les enfants ne doivent pas en user.

Q. Qu'est-ce que le café ?

R. Le café est la semence d'un arbrisseau originaire de la Haute-Egypte. Cultivé sur différents points du Globe, le caféier produit les variétés nombreuses de café que nous trouvons dans le commerce. Mais celui qui vient de l'Arabie, appelé Moka, est le plus estimé.

Q. Quelle est la valeur nutritive du café ?

R. Le café est un aliment réparateur ayant des propriétés stimulantes remarquables. Il procure cette gaîté expansive bien connue de ceux qui en font usage. Il facilite considérablement la digestion. Chez les personnes nerveuses et les jeunes enfants, le café produit des effets fâcheux, et pour lesquels son usage doit être défendu.

Q. Avec quoi se fabrique le chocolat ?

R. Le chocolat est un mélange de cacao et de sucre ; il est généralement aromatisé à la vanille. La qualité du chocolat dépend du choix que l'on fait

du cacao, et de la qualité du sucre que l'on emploie.

Q. Le chocolat est-il un aliment très nourrissant ?

R. Le chocolat est un aliment très nourrissant, mais dont la digestion n'est pas aisée, à cause des matières grasses qu'il renferme. Préparé à l'eau, le chocolat est plus digestible que fait au lait. Associé au thé ou au café, le chocolat constitue un mélange alimentaire très aromatique et très savoureux, qui convient mieux à la plupart des estomacs.

Chapitre VII

Du Régime

Le régime et la santé.—Les appétits.—La ration. —Les repas.—La digestion.

Q. Qu'est-ce que le régime ?

R. Le mot régime veut dire bon gouvernement de la vie physique, morale et intellectuelle. Mais il sert ordinairement à désigner l'ensemble des règles

hygiéniques qui président à l'alimentation de l'homme ; c'est la définition que nous lui consacrerons dans ce chapitre.

Q. Le régime exerce-t-il une influence sur la santé.

R. La santé est l'exercice régulier et facile de tous nos organes. Mais le fonctionnement de nos organes entraîne sans cesse une dépense de force et une usure de tissus. L'aliment que nous prenons, répare ces pertes de notre organisme. Le régime, qui régit notre alimentation, a donc une importance capitale sur la santé. En effet, le médecin constate tous les jours que l'abus de la table est cause d'une foule de maladies qui affligent notre humanité. Il importe donc de se bien graver dans la mémoire cette vérité hygiénique et morale: "il faut manger pour vivre, et non vivre pour manger."

Q. Quelle est la meilleure manière de bien se nourrir ?

R. Pour satisfaire aux besoins de la nutrition de notre corps, il importe de

bien établir une distinction entre l'appétit de l'estomac, la faim, la gourmandise et la fringale. L'appétit de l'estomac constitue un désir de manger, qui se fait sentir aussitôt que la digestion du dernier repas est terminée ; retardons-nous alors de prendre des aliments, ce désir devient pressant, c'est la faim. L'homme qui prend plaisir à manger avec avidité et excès, immole sa santé à la table de la gourmandise. Il faut bien se garder d'en contracter l'habitude, car une fois prise, elle devient impérieuse. La fringale est une faim vive, subite, mais accidentelle. Elle indique une maladie de l'estomac, qu'il ne faut pas satisfaire.

Q. Qu'entendez-vous par la ration alimentaire ?

R. La ration alimentaire consiste dans la quantité et la qualité des aliments nécessaires à l'homme pour se bien porter. Cette ration varie suivant le genre de vie de chaque individu. L'homme qui travaille a besoin d'une alimentation plus considérable et plus azotée que celui qui

mène une vie oisive ou sédentaire. D'ailleurs un sentiment instinctif avertit toujours l'homme de la manière dont il doit agir en pareil cas.

Q. La régularité des repas est-elle importante ?

R. La régularité dans les repas est une des conditions d'une bonne digestion. Ainsi, il faut bien déjeuner au commencement de la journée, bien dîner à midi, et souper légèrement à la chute du jour. Les intervalles entre les repas doivent être de six heures au maximum.

Q. Que devons-nous faire au moment du repas, pendant et après ?

R. Au commencement du repas, il convient de faire trève avec les occupations sérieuses de l'esprit, et d'avoir à sa table cet hôte aimable : la gaîté. Il faut aussi se rappeler que l'estomac, pour bien digérer, a besoin d'un surcroît d'activité nerveuse et sanguine. Se livre-t-on à un exercice violent ou à un travail d'esprit, le sang et l'affux nerveux se retirent de l'estomac pour d'autres or-

ganes. Dans ces conditions, la digestion est impossible ou incomplète. Il faut donc préparer la digestion par la *gaîté*, et la respecter au moins durant une heure, en se livrant à des distractions calmes et agréables.

CHAPITRE VIII

L'hygiène de la peau

L'hygiène de la peau.—Les fonctions de la peau. —La malpropreté.—Les soins de propreté.— Les bains.

Q. Quelle est l'importance hygiénique de la propreté de la peau ?

R. La propreté de la peau est absolument nécessaire à la conservation de la santé, comme elle est inséparable de la dignité de l'homme. L'eau, que le Créateur a mise à la disposition de tous, aguerrit nos nerfs, leur donne la force, l'énergie, la fierté. C'est pourquoi l'hygiène proclame la propreté comme une vertu privée, et aussi comme une vertu

sociale : l'homme est solidaire de la santé d'autrui comme il est responsable de la sienne propre.

Q. Quelles sont les principales fonctions de la peau ?

R. La peau, cette enveloppe protectrice de l'homme, constitue le siège du tact. Comme le poumon, la peau respire, absorbe de l'oxygène de l'air, exhale de l'acide carbonique et des vapeurs d'eau. La peau sert aussi de soupape de sûreté pour conserver à l'homme sa température normale. L'hygiène de la peau assure l'exercice régulier de ces fonctions. La propreté de la peau mérite donc de notre part une surveillance de tous les jours.

Q. A quoi expose la malpropreté ?

R. La malpropreté corporelle entravant les fonctions de la peau, trouble le jeu normal de la machine humaine, et la prédispose aux maladies de toutes sortes, et surtout aux maladies contagieuses et épidémiques. Nous en avons un exemple frappant en Orient, où la malpropreté

des peuples alimente le choléra, cette maladie si meurtrière.

Q. Enumérez les soins de propreté qu'on doit donner à la peau ?

R. D'abord l'eau et le savon sont les principaux agents de la propreté. Le visage, le cou, les oreilles doivent être lavés à l'eau froide tous les jours ; les mains au moins deux fois par jour, matin et soir. Les dents se conservent par la propreté. Les cheveux exigent chaque jour l'action du peigne et de la brosse. Les ongles seront tenus pas trop courts ni trop longs, et très nets. Il convient de se laver les pieds une fois par semaine en hiver, et plusieurs fois pendant l'été. Enfin pour purifier la peau du corps de toutes ses souillures, le bain est nécessaire toutes les semaines durant les chaleurs, et une fois par mois aux temps froids.

Q. Quels sont les préceptes hygiéniques du bain ?

R. Le bain froid et le bain frais conviennent à la jeunesse et à l'adulte ; le

bain tiède aux jeunes enfants. Des milliers de personnes ont trouvé la mort en se plongeant dans l'eau aussitôt après le repas, ou pendant que le corps était couvert de sueur. Aussi il ne faut jamais prendre de bain aussitôt après un violent exercice. La durée moyenne du bain est de 20 minutes environ.

Chapitre IX

Des Vêtements

L'utilité des vêtements.—La principale qualité des vêtements.—Leur forme.—Les soins de propreté.—Le lit.

Q. A quoi servent les vêtements ?

R. L'homme, à cause de la finesse et de la délicatesse de sa peau, a besoin de se protéger contre la puissance des agents extérieurs, le froid, la chaleur, la lumière, l'humidité, en se couvrant de vêtements. Par le vêtement, l'homme est, dans la Création, le seul être, qui puisse habiter tous les points du Globe.

Le vêtement constitue donc une question importante en hygiène.

Q. Quelle est la principale qualité des vêtements ?

R. Un vêtement, pour être bien hygiénique, doit être mauvais conducteur de la chaleur. Possédant cette qualité, le vêtement empêche à la fois la chaleur du corps de se répandre en dehors, et celle du dehors de pénétrer dans l'organisme. Ainsi fabriqués, les vêtements, qui protègent contre le froid, garantissent aussi de la chaleur.

Q. Enumérez les principales substances qui entrent dans la fabrication des vêtements, en suivant l'ordre de la conductibilité de la chaleur, du plus au moins ?

R. Les principales substances qui constituent nos vêtements, se trouvent dans l'ordre suivant, par rapport au pouvoir conducteur de la chaleur : le lin, le coton, la soie, la laine, le caoutchouc, les peaux d'animaux. La couleur des vêtements exerce aussi une influence très variée à l'égard de la chaleur : les couleurs fon-

cées sont plus perméables à la chaleur que les couleurs pâles.

Q. Tous nos vêtements ont-ils les mêmes propriétés hygrométriques ?

R. Toutes les substances qui entrent dans la fabrication de nos vêtements ont des propriétés hygrométriques différentes. Entre autres substances nous signalons le coton, la toile de chanvre, qui s'imprègnent facilement d'eau, mais qui ont la propriété de la laisser évaporer très rapidement, exposant ainsi à un brusque et dangereux refroidissement. La laine au contraire se sature davantage d'eau, la retient en plus grande quantité dans ses mailles ; puis l'eau, en s'évaporant, refroidit le tissu d'une manière lente, sans produire une dépression de la chaleur au corps. De là la supériorité de l'usage de la laine.

Q. Quelle forme doivent avoir les vêtements ?

R. La forme des vêtements est toujours en rapport avec les differentes parties qu'ils doivent couvrir. D'une ma-

nière générale, il faut que les vêtements ne compriment aucune partie du corps, pour ne pas gêner les mouvements, la circulation du sang, la respiration, la digestion. L'observance de cette loi est obligatoire en hygiène pour le développement corporel et la conservation de la santé.

Q. Est-il dangereux de négliger la propreté dans les vêtements ?

R. La propreté dans les vêtements est un devoir qu'il est dangereux de négliger. Le linge de corps, qui absorbe les produits de la transpiration, a besoin d'être fréquemment renouvelé, afin de maintenir les fonctions si importantes de la peau. Les habits, les pantalons, les coiffures, doivent être fréquemment brossés, secoués, nettoyés, pour enlever toutes les souillures qui les recouvrent, et qui sont souvent les facteurs de maladies contagieuses. La propreté des vêtements est une règle d'hygiène obligatoire au premier chef.

Q. Maintenant parlez-nous du lit dans ses conditions hygiéniques ?

R. Le lit est le vêtement de l'homme qui dort, de l'homme qui se repose des fatigues du jour. A ce titre, l'hygiène recommande particulièrement l'usage du sommier métallique élastique ; les matelas en crin, en laine ou en varech ; l'aération du lit chaque matin, avant sa réfection, durant une heure au moins. Les draps de lit doivent être changés au moins tous les quinze jours. Après une maladie, la désinfection du matelas ou du lit de plume et des oreillers sont de rigueur. Enfin il ne faut pas perdre de vue que le lit exerce une influence considérable sur notre existence : la vie et la mort y passent alternativement.

Chapitre X

Du Travail

La loi du travail.—La nécessité de travailler.—Le travail physique.—Le travail intellectuel.—Les conditions du travail.—Les professions manuelles.

Q. Est-on obligé de travailler ?

R. Le Créateur nous a condamnés au travail. C'est une loi d'expiation profondément inscrite dans les entrailles de l'humanité. Aussi toute personne intelligente et libre est tenue d'obéir à cette obligation suprême, qui est devenue une des conditions de sa santé et une des exigences de son bonheur.

Q. Comment expliquez-vous la nécessité du travail ?

R. Pour expliquer la nécessité du travail, il importe de savoir que la vie n'est, en un certain sens, autre chose que le mouvement ; que tous les organes qui constituent les rouages de la machine humaine, sont le siège de mouvements divers ; que l'harmonie fonctionnelle assure la santé ; que le travail intellectuel ennoblit le travail manuel, et que celui-ci rend le premier inoffensif. Avec cette connaissance, nous comprenons la nécessité du travail physique et du travail intellectuel.

Q. Enumérez les avantages du travail physique ?

R. Un travail physique modéré augmente la valeur fonctionnelle de nos organes, favorise le renouvellement de nos tissus. Dans ces conditions, nos membres acquièrent plus de souplesse, nos muscles plus de vigueur ; la digestion devient plus facile, et la circulation plus active. Il y a, par conséquent, développement normal de l'intelligence, accroissement de la force physique, et perfectionnement de la santé.

Q. Le travail exagéré est-il nuisible à la santé ?

R. Le travail exagéré a pour effets fâcheux d'user l'organisme beaucoup plus vite qu'il ne se répare. La fatigue en est le résultat. Puis, la répétition de ce travail mène à l'amaigrissement, à la débilité générale. Il importe donc de ne jamais oublier que la première et la principale loi du travail est de ne dépenser que dans son avoir, et, quoi qu'on fasse, de ne jamais dépasser ses forces.

Q. Comment considérez-vous le travail de la pensée ?

R. La pensée est le produit de nos facultés. Elle a son siège d'action dans le cerveau, et elle domine tout notre être. Il est impossible d'apercevoir l'âme autrement que par la pensée. Celui qui cultive son intelligence, et qui raisonne, a l'empire des plus nobles passions. Le travail manuel a besoin du secours de l'intelligence. Le travail de la pensée fait que l'homme s'élève en dignité, et dirige son existence vers son Créateur.

Q. Quelles sont les principales conditions hygiéniques du travail ?

R. Savoir travailler n'est pas une chose aussi facile qu'on le croit. Une bonne disposition des heures du travail intéresse vivement la santé. L'hygiène ne peut pas établir une réglementation unique pour tous les travailleurs. Mais, pour ce qui concerne chacun d'eux, elle recommande le respect pour la digestion des repas, et le respect pour le sommeil nécessaire, qui sont des besoins naturels. Tout travail devient nuisible, s'il est prolongé au delà de nos

forces. Enfin l'esprit et le corps doivent toujours travailler ensemble et se prêter un mutuel appui.

Q. Quelle est la profession manuelle la plus hygiénique ?

R. La profession agricole est assurément la plus hygiénique. De nos jours, l'agriculteur, avec le perfectionnement des instruments aratoires, accomplit son travail dans les conditions les plus favorables à la santé. Aussi, avec de la prudence, l'homme des champs coule l'existence la plus longue, comme la plus heureuse.

Chapitre XI

De L'exercice

De l'exercice.—Son utilité.—Ses variétés.—La gymnastique.—La voix.

Q. Qu'est-ce que l'exercice ?

R. On entend par exercice l'ensemble de mouvements variés qu'on imprime à notre appareil locomoteur, pour mieux assurer le jeu normal de nos organes.

L'exercice finit toujours par donner à l'homme une prestance imposante et une démarche assurée.

Q. Quels sont les avantages de l'exercice ?

R. L'exercice est indispensable pour conserver la mobilité articulaire et la puissance des muscles. Des exercices bien exécutés développent la souplesse et l'agilité du corps. L'exercice prémunit aussi contre la fatigue. Il favorise le fonctionnement régulier de tous les organes.

Q. Quels sont les principaux exercices auxquels nous nous livrons ordinairement ?

R. Parmi les exercices variés qui se présentent à l'homme dans le cours de son existence, nous trouvons la marche, la course, la danse, les jeux, l'exercice militaire. Ces différents exercices sont très bons pour la santé.

Q. Qu'entendez-vous par la gymnastique ?

R. La gymnastique consiste dans une série de mouvements intelligemment im-

primés à tous nos muscles. Elle est indispensable à l'homme de cabinet, surtout à la jeunesse qui étudie. Maintenant il y a une gymnastique qui s'exécute à l'aide d'appareils spéciaux, et une autre qui n'en requiert aucun. Cette dernière gymnastique est plus accessible à tous les âges et à toutes les professions. Elle est aussi la plus hygiénique.

Q. Décrivez-nous les exercices de gymnastique qui ne nécessitent aucun appareil ?

R. Voici la série des divers exercices de cette gymnastique :—" Exécuter avec les bras un mouvement circulaire (20 fois) ; élever les bras verticalement (12 fois) ; les allonger en avant (30 fois) ; en dehors (30 fois) ; faire 8 à 10 respirations profondes.—Exécuter un mouvement circulaire avec le tronc (30 fois) ; se frotter les mains (80 fois) ; courber et redresser le tronc (12 fois) ; élever le genou à la hauteur du bassin (18 fois) ; 8 à 10 respirations profondes.—Rapprocher les jambes (8 fois) ; étendre et fléchir

le pied (40 fois) ; exécuter le mouvement de scier (30 fois) ; élever la jambe latéralement (12 fois) ; 8 à 10 respirations profondes.—Lancer les bras en avant et en arrière (10 fois) ; s'accroupir (24 fois) ; lancer les jambes latéralement (100 fois) ; 8 à 10 respirations profondes.—Lancer la jambe en avant et en arrière (10 fois) ; latéralement (24 fois) ; trotter sur place (200 fois) ; 8 à 10 respirations profondes." La pratique de cette gymnastique met en jeu toutes nos articulations et tous nos muscles.

Q. L'exercice de la voix est-il utile ?

R. L'exercice de la voix est très utile pour fortifier et développer les organes de la respiration. C'est surtout vers dix ou douze ans que l'on doit s'habituer à une bonne prononciation. Le chant, la lecture à haute voix et la déclamation doivent être cultivés chez la jeunesse qui étudie. Mais dans cet exercice il faut user de modération et de prudence.

Chapitre XII

Les Habitations

La maison et la famille.—L'emplacement.—La construction.—Dimension et aération.—Le chauffage.—L'éclairage.—La propreté.

Q. Qu'est-ce que la maison par rapport à l'homme, à la famille ?

R. La maison protège l'homme contre les intempéries du dehors, et conserve à la famille son caractére d'unité au milieu des sociétés humaines. La maison devient à la fois une nécessité matérielle, morale et sociale.

Q. Dites l'emplacement qu'il convient de donner à une habitation ?

R. Le choix du terrain exerce une influence très grande sur le degré de salubrité d'une habitation. C'est pourquoi, avant de construire, il est bon de choisir un terrain facile à drainer, le haut ou le versant d'une colline. Aussi, il convient de rechercher une exposition à la lumière du soleil, qui est l'agent hygiénique par excellence.

Q. Voulez-vous donner des conditions générales sur la construction de l'habitation ?

R. Le but de l'habitation démontre l'extrême importance de sa construction. Dans notre pays, il importe de choisir l'été pour construire. Toutes les matières qui servent à l'habitation doivent être de qualité supérieure. Les fondations seront en pierre bien cimentées pour empêcher l'humidité de pénétrer. La maison doit être élevée sur une cave bien aérée. Tous les murs seront assez épais pour protéger la famille contre les changements de la température extérieure. Les toitures les plus hygiéniques sont celles faites en tuiles ou en ardoises. Il est préférable de peinturer tout l'intérieur de la maison, ce qui permet le lavage de temps en temps.

Q. Pourquoi l'habitation doit-elle être vaste et bien aérée ?

R. L'homme a besoin d'un air pur pour vivre. La respiration ne s'exerce heureusement qu'à cette condition. L'air de l'habitation s'altère facilement par

la respiration, le chauffage, l'éclairage, etc. C'est pourquoi deux conditions sont indispensables à toutes les maisons : la grande dimension et l'aération. Il faut toujours se rappeler que chaque individu a besoin au moins de 30 pieds cubes d'air par heure. Ce qui exige une ventilation très active et constante de toutes les pièces.

Q. A quoi sert le chauffage ?

R. Le chauffage est l'art d'utiliser la chaleur artificielle pour élever et maintenir, dans l'intérieur de nos habitations, une température convenable. Le but est de nous préserver des effets nuisibles du froid. La température de l'atmosphère de nos maisons doit être, en moyenne, de 15 degrés centigrades. Le meilleur système de chauffage est l'appareil à l'eau chaude.

Q. Quelle influence exerce l'éclairage sur la santé ?

R. L'éclairage étend son influence sur la vue et la respiration à la fois. L'hygiène recommande une lumière d'une

moyenne intensité. Le meilleur éclairage est celui qui fait tomber la lumière obliquement et du côté gauche plutôt que du côté droit. L'éclairage artificiel agit sur la respiration par les gaz délétères et la chaleur qu'il dégage. Il n'y a qu'une lumière qui n'altère pas l'air que l'on respire, c'est celle des lampes électriques à incandescence. Mais, pour diminuer l'éclat de cette lumière blanche, il convient de l'entourer d'un globe de verre opaque.

Q. Démontrez l'importance de la propreté du logement ?

R. La propreté a pour corollaire la santé de la personne, de la famille et d'un peuple. C'est pourquoi la propreté du logis s'élève à la hauteur d'une véritable importance sociale. " La meilleure garantie de la civilisation, a dit Lord Beaconsfield, est le logement. C'est l'école de toutes les vertus domestiques. Car, sans un intérieur agréable, l'exercice de ces vertus est impossible. " La propreté rend la dignité à la famille, le

charme au foyer. La propreté la plus absolue doit donc régner dans l'intérieur de l'habitation ainsi qu'aux alentours.

Chapitre XIII

Des Maladies contagieuses

Les maladies contagieuses.—Les microbes.—La contagion.—La déclaration obligatoire.—L'isolement.—La désinfection.

Q. Qu'entendez-vous par les maladies contagieuses ?

R. Sous ce nom, on comprend une classe d'affections contagieuses dont une hygiène bien comprise peut assurément nous préserver. Car aujourd'hui la science moderne a pu déterminer d'une façon rigoureuse la genèse et les modes de propagation de ces maladies. Et nous en mentionnerons ici quelques-unes: la diphtérie; la fièvre typhoïde, la variole, le choléra, la scarlatine, la rougeole et la tuberculose (consomption).

Q. Que désignons-nous sous le nom de microbes ?

R. Les microbes comprennent toute une série de petits êtres vivants que le microscope seul permet de voir et d'étudier. Ces microbes sont répandus dans la nature et forment deux grandes classes: les uns, utiles, parce qu'ils débarrassent la terre d'une foule de matières mortes, inutiles ou nuisibles, en les transformant en éléments chimiques simples; les autres, microbes dangereux, sont les facteurs de maladies qui frappent l'homme, les animaux et les végétaux. L'hygiène nous apprend à nous protéger contre les atteintes de ces microbes nuisibles.

Q. Qu'est-ce que la contagion? Enumérez-en les modes de propagation.

R. Le mot contagion exprime la propriété qu'ont certaines maladies de se transmettre d'un individu malade à un individu bien portant. Mais pour qu'il y ait contagion, il faut l'existence d'un microbe producteur de maladie, et la prédisposition individuelle pour la réceptivité de l'agent contagieux. Les modes les plus ordinaires de la contagion sont: par

l'air, par l'eau, par les aliments, par les objets, etc.

Q. Quelle est l'utilité de la déclaration obligatoire des cas de maladies contagieuses ?

R. Pour se préserver de l'atteinte d'une maladie contagieuse,il faut, d'abord, savoir où elle règne. Aussi chacun de nous est solidaire de la santé d'autrui comme de la sienne propre. L'existence de la société est intimement liée à cette loi sanitaire. De là l'obligation, pour la famille, d'avertir quand un cas de maladie contagieuse a fait son apparition au milieu d'elle. Si cette mesure eût été prise en 1885, l'imprévoyance d'alors n'aurait pas coûté tant de milliers de vies à notre nation.

Q. En quoi consiste l'isolement ?

R. L'isolement est un moyen hygiénique destiné à séparer la personne atteinte d'une maladie contagieuse des individus sains, pour prévenir l'extension de cette maladie. La nécessité de l'isolement est aujourd'hui reconnue dans tous

les pays. Mais, ici, l'hygiène recommande de placer le malade dans la pièce du logis recevant le plus de lumière solaire et la plus facile à ventiler.

Q. Quelle est le but de la désinfection ?

R. La désinfection a pour but de détruire les microbes de maladies répandus dans l'air, sur les vêtements, sur les objets, dans les habitations. La désinfection se fait par différents moyens que proclame la science médicale. Mais il ne faut jamais oublier que la propreté est le premier moyen de désinfection et le plus indispensable.

FIN

CORRECTIONS SCIENTIFIQUES

Pages	Lignes		
10,	15,	lisez :	le beau idéal de la création visible.
10,	16,	"	il exerce un empire sur tous les êtres créés de même nature que lui ou de nature inférieure.
11,	4,	"	Sa raison seule contrôle ses sentiments et sa volonté.
11,	6,	"	Son âme l'élève, et le ramène...
11,	10,	"	est le roi de la création visible...
11,	21,	"	et c'est l'âme qui la fait mouvoir.
12,	21,	"	de la vie organique chez l'homme ?
12,	22,	"	fonctions de la vie organique...